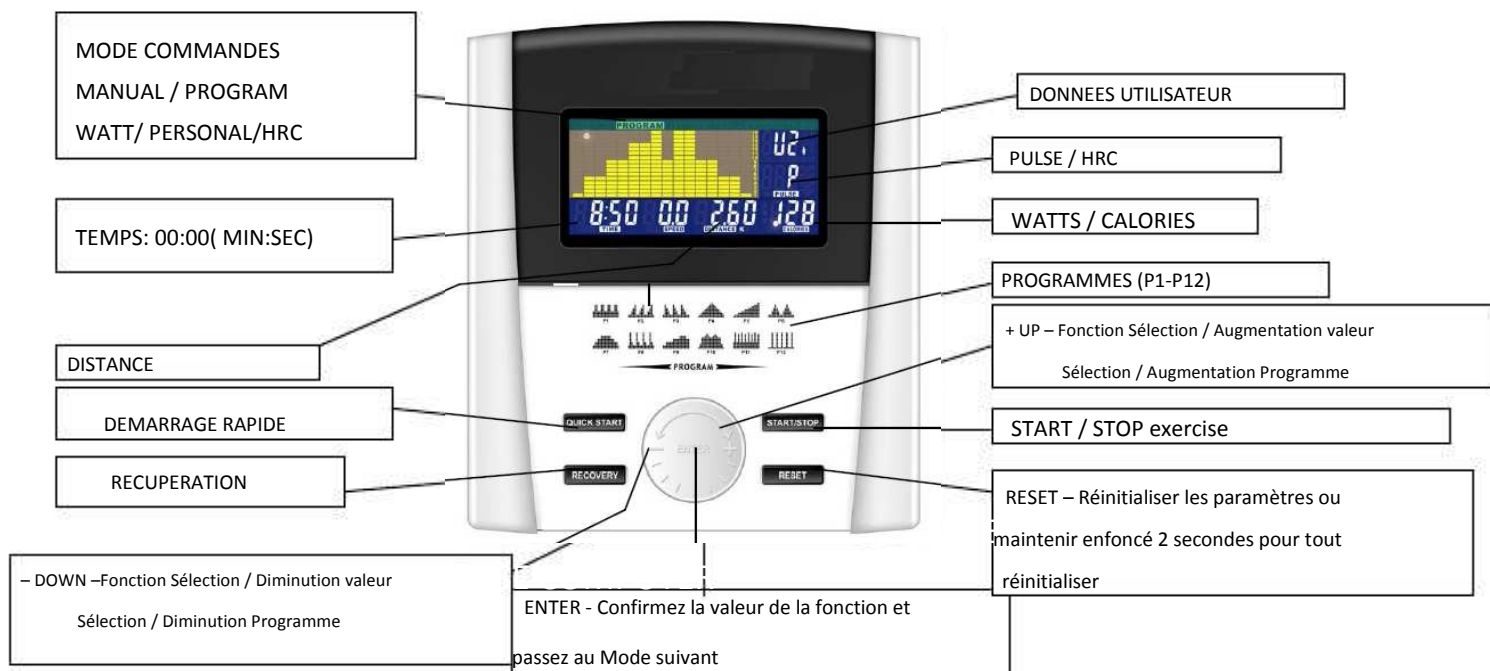




DESCRIPTION

1. POWER ON

L'émetteur émet un bip long lorsque vous branchez l'adaptateur (6V, 500MA). Tous les LCD s'allument durant 2 secondes. Le mode d'exercice initial s'ouvre ensuite.

2.. Récepteur Rythme Cardiaque INTEGRE avec Ceinture Pectorale

La console contient un récepteur de Rythme Cardiaque intégré. Vous pouvez utiliser la ceinture pectorale pour détecter le Rythme Cardiaque. Veuillez consulter le manuel d'Utilisation de la Ceinture Pectorale pour plus de détails.

FONCTION	
SCAN	: Alterne entre WATTS/CALORIES et RPM/SPEED. 6 secondes par affichage.
RPM: 0~15~999	
SPEED: 0.0~99.9 km/h	
TIME: 0:00~99:59.	
DISTANCE: 0.00~99.99 km	
CALORIES: 0~999.	
WATT: 0~999	
PULSE: P~30~240	
SYMBOLE COEUR : ON / OFF clignote	
MANUAL: 1~16 niveaux	
PROGRAM: P1~P12	
WATTS CONSTANT : 10~350	
PERSONAL: U1~U4	
H.R.C	: 55% 75% 90% IND (CIBLE)
PULSE	: P~30~240 valeur max disponible.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 données utilisateur mémorisées)
AGENDA / SEX : SYMBOLE	
FEMME / HOMME	 
AGE	: 10-25-99
TAILLE	: 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH)
POIDS	: 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

DESCRIPTION

Cet appareil est utilisé dans le système série Motorisé.

1. PARAMETRES USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT

Indiquez vos données (sexe, âge, taille, poids) qui serviront ensuite de référence.

2.SELECTION MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C

Vous pouvez utiliser différents modes pour démarrer. Ci-dessous se trouve la description de chaque mode.

3.EXECUTER MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C

Exécuter le mode sélectionné.

4. PARAMETRES TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE

Après avoir indiqué les données utilisateur souhaitées, la valeur de la fonction commence le décompte depuis zéro. Si vous n'indiquez pas ces données, la console démarrera l'exercice à partir de 0.

5. APPUYER SUR ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE

Utilisez la touche UP / DOWN pour augmenter / diminuer la valeur du mode paramètres ou choisissez le programme (P1-P12).

Après avoir paramétré chaque valeur, appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

START / RESET- Une fois la VALEUR FONCTION terminée, appuyez sur START pour démarrer. Vous pouvez appuyer sur « STOP » pour interrompre l'exercice.

6. TEST RECUPERATION

Appuyez sur RECOVERY. La console calcul votre valeur de récupération sur la base des données utilisateur et de la fonction de l'exercice.

DESCRIPTION DES FONCTIONS

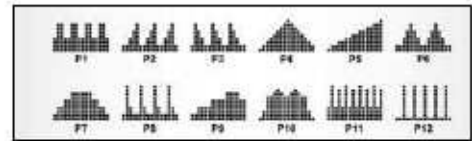
MANUAL Permet de régler le niveau de résistance grâce à une matrice de points. Réglez les paramètres

TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE puis appuyez sur START/STOP pour lancer le programme manuel.

PROGRAM 12 programmes automatiques avec exercice de contrôle

(P1~P12),

Le niveau de résistance est réglable quand PROGRAM clignote.



WATTS CONSTANT Vous pouvez régler par défaut la valeur WATTS entre 10~350 watts à l'aide du bouton UP/ DOWN.

Réglez la valeur constante de WATTS puis appuyez sur la touche START/STOP. Utilisez le mode WATTS pour vous entraîner avec différentes valeurs.

PERSONAL

Créez votre propre profil de programme (U1~U4) en réglant le niveau de résistance. Le programme sera ensuite automatiquement sauvegardé. U0 ENTER peut être le même que U1~U4 mais ce programme ne peut pas être sauvegardé.

H.R.C

CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE – Sélectionnez votre Rythme Cardiaque Cible ou choisissez un programme (55%, 75% ou 90%). Veuillez indiquer votre âge dans les données utilisateur

afin de vérifier que votre rythme cardiaque cible est correctement fixé.

L'affichage PULSE clignote quand vous avez

atteint votre rythme cardiaque cible conformément au programme que vous avez choisi.

i. 55% -- PROGRAMME REGIME

ii. 75% -- PROGRAMME SANTE

iii. 90% -- PROGRAMME SPORT

iv. TARGET—RYTHME CARDIAQUE DEFINI PAR L'UTILISATEUR

RECOVERY:

Lorsque vous avez terminé vos exercices, appuyez sur RECOVERY.

Pour que cette fonction marche correctement, vous devez indiquer un Rythme Cardiaque. L'horloge démarre à 1 minute. Votre niveau fitness de F1 à F6 s'affichera.

NOTE: Durant la récupération, aucun affichage ne fonctionnera.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

Résultats de F1 - F6.

UTILISATION

1Après avoir allumé U1 par défaut, vous pouvez sélectionner un Utilisateur à l'aide des touches UP/DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Les données utilisateur (sexe, âge, taille et poids) se trouvent en haut à droit de la fenêtre. Appuyez sur ENTER pour confirmer.

2La Commande de Fonctions clignote pour indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1-P12 à l'aide des touches UP/DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Les valeurs par défaut peuvent être modifiées à l'aide de la touche ENTER jusqu'à ce que le profil désiré clignote. Appuyez sur ENTER pour confirmer.

3Lorsque le programme et autres protocoles sont entrés, appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

CONSEILS

1. Option : Branchez un Adaptateur AC (6 VOLT, 1A).

2. Conservez la console à l'abri de l'humidité.